

# Aufwärmen/Ausdauer

**Bevor man mit Übungen beginnt** sollte man durch Aufwärmübungen/Ausdauerübungen den Kreislauf in Schwung bringen. Dies sollte mindestens 5 Minuten, besser 10 Minuten erfolgen. Sehr schön ist natürlich, wenn man dies durch einen flotten Spaziergang, Walken, Radeln (auch Heimtrainer ist gut geeignet) Nordic Walking machen kann.

Wenn man aber das Haus, die Wohnung oder das Zimmer nicht verlassen kann, dann einfach 2-3 Minuten, gerne auf Musik Ihrer Wahl, durch den Raum gehen. Erst langsam dann immer schneller werden, gerne auch gelegentlich einen Hüpfen machen. Dann an einem sicheren Platz, evtl. auch an einem Ort wo man sich festhalten kann (oder vor dem Spiegel, man sieht sich) wie an einer Tischkante hüftschmal hinstellen, Oberkörper gerade, Knie leicht gebeugt, Arme hängen locker an den Seiten. Nun langsam zu wippen beginnen und dann das Tempo nach Lust und Laune steigern, mindestens 2 Minuten, gerne auch länger.

*(Tai-Chi-Übung „Frühlingserwachen“ Diese Übung fördert eine optimale Durchblutung des Gehirns und sollte 2 Minuten - oder 200 x wippen - lange dauern. Gerne 3 x täglich diese Übung durchführen, denn sie erfrischt das Gehirn, aber auch den Körper)*

Nun mit einer Drehung der rechten Hüfte Richtung linke Seite, hierbei geht die linke Hüfte nach hinten, anschließend die linke Hüfte dann zur rechten Seite und die rechte Hüfte geht nach hinten. Die Arme gehen mit der Rotation automatisch mit. Nach ca. einer Minute mit den Handtellern beginnen die Hüfte bzw. das Gesäß abzuklopfen so ca. 2 Minuten, dann immer langsamer werden und in der Ausgangsposition beenden.

*(Dies nennt man Körperperkussion, Abklopfen des Körpers mit den Händen, Übung sorgt für eine gute Durchblutung)*

Jetzt noch die Beine und Arme ausschütteln, die Unterarme überkreuzen und auf dem Brustkorb ablegen, nochmals 2-3 tiefe Ein- und Ausatmungen und nun kann mit dem Training begonnen werden.

## **Tipp:**

Sie können mit den Handtellern oder auch dem Handrücken – es entstehen verschiedene Geräusche – die Arme, den Brustkorb, die Schultern, den Rücken, den Brustkorb und die Beine abklopfen. Probieren Sie es, es ist eine herrliche Entspannung/Erfrischung für den ganzen Körper.

(Petra Raditsch)